

Trabajando y dando el pecho a su bebé



Muchas mujeres además de ser madres optan por trabajar fuera de su casa. Las mujeres que regresan a trabajar y continúan dándole el pecho a sus bebés dicen que "vale la pena hacer el esfuerzo" y que "lo harían nuevamente con su siguiente bebé."

Las madres, los bebés, las familias y los empleadores se benefician cuándo las madres les dan el pecho a sus bebés.

Su empleador puede ayudar

Una nueva ley de California apoya a las madres que están trabajando y que desean continuar dando el pecho a sus bebés. Desde el 1º de Enero 1 del 2002 a los empleadores se les exige facilitar:

- Un tiempo razonable de descanso para las empleadas que desean extraerse la leche materna
- Hacer un esfuerzo razonable para facilitar a sus empleadas con el uso de un cuarto o espacio privado que no sea un sanitario público, y que esté cerca de su área de trabajo, para que la empleada pueda extraerse la leche materna en privado.

El tiempo de descanso para extraerse la leche materna debe coincidir con el tiempo regular de descanso permitido. Si no es así, su empleador no tiene que pagarle el tiempo extra que usted use. Los empleadores están exentos de proporcionar tiempo adicional a sus empleadas fuera del tiempo regular de descanso permitido cuando al hacerlo afecte o interrumpa las operaciones de su trabajo. Para leer sobre esta ley actual visite la página de Internet www.assembly.ca.gov. Oprima en Legislación, después busque AB 1025.

Hable con su empleador antes de regresar a trabajar para ponerse de acuerdo sobre dónde y cuándo podrá extraerse la leche materna en su trabajo. Busque utilizar una oficina privada, un cuarto de descanso o una oficina privada de un compañero de trabajo mientras él o ella están tomando un descanso. Puede planear descansos de 30 minutos cada tres horas para extraerse la leche materna. Ajuste su horario según a sus necesidades individuales.



Consejos para antes de regresar a trabajar

- Tome todo el tiempo de maternidad permitido. Las primeras semanas son muy importantes para establecer lazos maternos con su bebé y establecer la producción de leche materna
- Para una buena producción de leche materna necesita descansar y relajarse.
- Produzca una buena cantidad de leche materna dándole el pecho a su bebé más seguido. Tenga en cuenta que si combina la alimentación de su bebé con fórmula infantil; puede causar que su cuerpo produzca menos leche.
- Si usted piensa usar biberones o una taza para darle la leche materna a su bebé cuando regrese a trabajar, empiece a acostumar a su bebé unas semanas antes. Ofrezca a su bebé un biberón con leche materna de vez en cuando para que su bebé vaya aprendiendo a tomar de un biberón o de una taza.
 - Si su bebé no quiere el biberón o la taza cuando usted se la da, pídale a otra persona que se la ofrezca.
 - Escoja una guardería que apoye a las madres que dan el pecho a sus bebés.
- Empiece a almacenar la leche materna que se extrae desde dos semanas antes de regresar a trabajar. Guarde la leche en cantidades pequeñas de 2 a 4 onzas por biberón. Marque los biberones con la fecha que se extrajo la leche y con el nombre de su bebé.
- Confirme sus planes con su empleador sobre dónde y cuándo va a extraerse la leche en su trabajo.
- Tome un día para practicar y hacer planes antes de su regreso al trabajo. Ejemplo: Estén preparados usted y su bebé, dele el pecho, llévelo a la guardería o con la persona que lo va a cuidar. Haga usted un simulacro, como si fuera un día normal de trabajo, extráigase la leche materna seguido durante el día, recoja a su bebé, dele el pecho, pase la tarde como de costumbre.
- Si le es posible, no regrese a trabajar tiempo completo, trabaje $\frac{3}{4}$ de tiempo y vaya gradualmente aumentando a tiempo completo.



Consejos para cuando regrese a trabajar

- Considere regresar a trabajar un jueves. Al principio, trabaje dos días, es más fácil que trabajar toda la semana.
- Ofrézcale el pecho a su bebé antes de irse a trabajar.

- En el trabajo extráigase la leche materna tan seguido como si estuviera dándole el pecho en casa a su bebé. Marque los biberones con la fecha que se extrajo la leche materna y guárdelos en un refrigerador o en una hielera.
- Extráigase la leche materna de acuerdo con el horario que ha elegido
- Dele a la persona que esté cuidando a su bebé los envases con la leche materna que se extrajo para que alimente a su bebé. (O use los más viejos en el congelador y congele la leche de hoy.)
- Pídale a la persona que cuida a su bebé que evite darle un biberón a su bebé cuando ya esté acercándose la hora para recogerlo. Así su bebé tendrá ganas de tomar el pecho cuando llegue.
- Dele el pecho a su bebé cuando regrese a casa después de trabajar, por las tardes, los fines de semana y siempre que usted esté con su bebé.
- Platique con otras madres que estén dándole el pecho a sus bebés, para que compartan sus ideas, así se animan una a la otra.



¿Preocupada por no tener suficiente leche?

- Ofrézcale el pecho a su bebé más seguido. La mejor manera de ayudarse a producir más leche materna es dando el pecho más seguido su bebé. Si usted le da fórmula infantil pudiera ser que su cuerpo deje de producir la leche necesaria.
- En su trabajo, extráigase la leche materna más seguido.
- Extraiga la leche de los dos pechos al mismo tiempo.
- Masaje sus pechos, relájese y piense en su bebé mientras se extrae la leche.
 - Tranquilícese—Después de trabajar tome un baño de tina con agua tibia, escuche música tranquila y manténgase físicamente activa.
 - Hágase la vida más fácil—busque alguna persona que le ayude con los deberes de la casa y limite sus deberes y responsabilidades.
 - Descanse los fines de semana y durante la noche. Llévase a su bebé a la cama y dele el pecho más seguido.
- Si hace alguna dieta para reducir el peso, no pierda más de 1 o 2 libras por semana.
- Visite a su médico o al especialista en lactancia y explíquelo su situación.



¿Cuánto tiempo debe de dar el pecho?

La Academia Americana de Pediatría recomienda darle leche materna a su bebé cuando menos hasta que cumpla un año, después, todo el tiempo que usted lo desee. Disfrute de los beneficios de salud y de los lazos maternos que proporciona el darle el pecho a su bebé.

Adaptado con permiso del Departamento de Salud de Texas



Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

Llame sin costo al:
1-888-WIC WORKS

WIC es un programa
de igualdad de
oportunidades

